



Dokumentation zur

# wingwave-Coaching – die Ausbildung

Kurzzeit-Coaching-Konzept für Coaches, Führungskräfte, Manager, Kreative und Sportler



wingwave ist lizenziert und entwickelt durch: Besser-Siegmund-Institut, Hamburg.  
Vertriebspartner und Organisation in der Schweiz: NLP Akademie Schweiz.

## Für wen ist wingwave-Coaching – die Ausbildung, geeignet?

Das viertägige Training in **wingwave** -Coaching richtet sich an professionelle TherapeutInnen, Coaches, LebensberaterInnen und TrainerInnen.

Es ist ein zusätzliches Modul zu einer abgeschlossenen Ausbildung in NLP, Kommunikationspsychologie, Psychotherapie oder vergleichbaren Abschlüssen.

**wingwave** -Coaching reflektiert langjährige Erfahrungen im ressourcenorientierten Coaching mit EMDR, NLP und den Myostatiktest, die jetzt zum Training für Coaches und LebensberaterInnen weiterentwickelt wurden. Eine effektive, anwendbare und für Sie und Ihre Kunden angenehme Erweiterung Ihrer Interventionsmöglichkeiten.

Die Inhalte beziehen sich auf die **wingwave** -Methode, wie sie in den Büchern von Cora Besser Siegmund und Harry Siegmund beschrieben sind.

---

### Inhalt:

Was ist <b>wingwave</b> -Coaching?	3
Die Methodenbestandteile von <b>wingwave</b> -Coaching	3
Die Kunden und die Anwendungsbereiche	4
Namensnutzung	4
<b>Wingwave</b> -Service	5
Die Bücher, <b>wingwave</b> -CD zur mentalen Selbstregulation	5
Dauer, Kosten / Aufnahmebedingungen	6
Das Training in <b>wingwave</b> -Coaching	7
Die 12 Phasen vom <b>wingwave</b> -Coaching-Prozess	7
Tagesprogramm	8
Ausbildungsleitung	12
Interview: Wie entstand <b>wingwave</b> ?	13

## Was ist wingwave -Coaching?

wingwave-Coaching reflektiert langjährige Erfahrungen im ressourcenorientierten Coaching mit EMDR, NLP und den Myostatiktest, die jetzt zum Training für Coaches und LebensberaterInnen weiterentwickelt wurden. Eine effektive, anwendbare und für Sie und Ihre Kunden angenehme Erweiterung Ihrer Interventionsmöglichkeiten.

Trotz der scheinbaren Einfachheit in der Anwendung zählt EMDR heute weltweit mit zu den effektivsten und am besten erforschten Psychotherapiemethoden bei posttraumatischen Belastungsstörungen. Warum soll eine so erfolgreiche Methode aus dem kurativen Bereich nicht auch Wertvolles in der emanzipatorischen Coachingarbeit leisten?

### Der Name

Der Wortbestandteil „Wing“ erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das ganze Klima ändern kann, was gleichzeitig bedeutet, dass der „Wing“ für diese grosse Wirkung exakt an der richtigen Stelle ansetzen muss. Diesen exakten Ansatzpunkt gewährleisten wir durch den Muskeltest. Zusätzlich verdeutlicht die Flügel-Metapher die grosse Bedeutung einer optimalen Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften für „tragende“ Höhenflüge und auch erfolgreiche Landungen. Das „Wave“ stellt eine Assoziation zum englischen Begriff „brainwave“ her, was sinngemäss „tolle Idee“ oder „Geistesblitz“ heisst. Und genau diese brainwaves werden durch wingwave-coaching gezielt hervorgerufen.

### Die Methodenbestandteile von wingwave -Coaching

- Bilaterale Hemisphärenstimulation wie schnelle Augenbewegungen, auditive, taktile und motorische Links-Rechts-Reize
- NLP wie beispielsweise die Beobachtungen auf der Prozess-Ebene (Physiologie) und Submodalitätenarbeit, Reframing oder Timeline-Prozesse
- Der Myostatiktest: Einerseits, um die Wirkung der Interventionen zu überprüfen und andererseits, um durch einen Muskeltest (wir verwenden den O-Ring-Test) genau den richtigen „Triggerpunkt“ für den effektivsten und dadurch auch zeitökonomischsten Einstieg in ein Coachingthema zu bestimmen.

## Die Kunden und die Anwendungsbereiche

wingwave-Coaching ist ein Kurzzeit-Coaching-Konzept für Führungskräfte, Manager, Kreative und alle Menschen, die ein Coaching für physische, psychische und mentale Gesundheit und Lebensqualität wünschen. Die Anwendung von wingwave im Coaching hat sich schon seit Jahren erfolgreich bewährt.

wingwave bezieht sich auf folgende Coaching-Bereiche:

- **Leistungsstress (PSI = Performance Stress Imprinting):**  
Effektiver Stressausgleich bei z.B.:
  - sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden,
  - Rampenlicht-Stress,
  - „Nackenschlägen“ auf dem Weg zum Ziel, oder
  - bei körperlicher Überanstrengung wie Schlafmangel, usw.
- **Ressourcen-Coaching**  
Hier setzen wir die Interventionen für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, positive Selbstmotivation, die „Stärkung des inneren Teams“ oder Ziel-Visualisierung und für die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung ein (»in vivo«-Coaching).
- **Belief-Coaching**  
Leistungseinschränkende Beliefs werden in Ressourcen-Beliefs verwandelt. Von besonderer Bedeutung ist aber auch das Auffinden von „Euphorie-Fallen“ im Belief-System, welche langfristig die innere Welt allzu „erschütterbar“ machen könnten. Das Ziel ist also eine emotional stabile Belief-Basis, welche auch anspruchsvolle mentale Belastungen aushält.

## Namensnutzung

Die Methode wingwave ist ein geschütztes Verfahren.

Das Training berechtigt die Teilnehmenden zur Namensnutzung der Methode gegenüber ihren Coaching-Kunden sowie zur Mitgliedschaft am wingwave-Service.

Im Trainingspreis ist bereits die Option für die Mitgliedschaft für das laufende Kalenderjahr (ab Trainingsdatum Oktober auch für das folgende Jahr) enthalten. Sie kann jährlich verlängert werden.

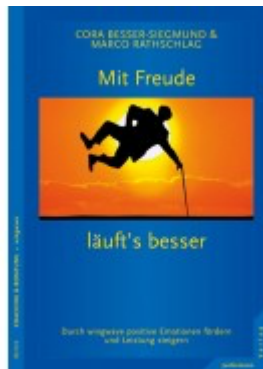
## wingwave -Service

Aktuelle Informationen zum ww-Service finden Sie auf der Homepage und im Trainings-Folder. Dort finden Sie auch den Shop, Apps und weiteres, sowie einen Free Download.



www.wingwave.com

## Die Bücher



Die Methode finden Sie beschrieben in mehreren Büchern: u.a „wingwave Coaching- wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“ Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund, und die neueste Forschungsliteratur, „Mit Freude läuft's besser“ Alle Publikationen beim Junfermann-Verlag.

## Die wingwave -CD

Bilateral-auditive Hemisphärenstimulation zur Unterstützung der mentalen Stressregulation und zur Intensivierung von kreativen Prozessen. Im wingwave Shop (<http://wingwave-shop.com/buecher.html>) können Sie die Bilateral-auditive Hemisphärenstimulation auch herunterladen (Free Download!)

## Dauer, Kosten

Die Weiterbildung zum wingwave -Coach dauert 4 Tage (30 Std.) schulisches Training (Präsenzzeit) und ca. 5 Std. Selbststudium.

Genauere Zeiten und Kosten siehe 'Anmeldetalon' letzte Seite.

Das Training beinhaltet total **3 Std. Supervision**, die zum Eintritt in die Weiterbildung Supervision & Coaching bso angerechnet werden können.

## Aufnahmebedingungen

- a) NLP-Practitioner und ausgeprägte Praxiserfahrung in Einzelberatung, oder
- b) fortgeschrittene NLP-Ausbildungsstufe mit Praxiserfahrung in Einzelberatung, oder
- c) gleichwertige Ausbildungen/Erfahrungen: 130 St Weiterbildung im psycho-sozialen Bereich, Ausbildung in NLP, Hypno-systemisches Coaching, Kommunikationspsychologie oder vergleichbare Abschlüsse

Bitte lesen Sie vorgängig zum Seminar das Buch:  
„wingwave Coaching- wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“ Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund Junfermann-Verlag.



Als Vorbereitung zum Training bitten wir Sie, die Wingwave App auf Ihr smart-phone zu laden.



# Das Training in wingwave -Coaching

## Die 12 Phasen im wingwave -Coaching-Prozess

1. Die inhaltliche Vorbereitung
2. Einbau von Sicherheiten
3. Themen-Fokussierung und Muskeltest „vorher“
4. Einen blockierenden Ich-Belief finden
5. Einen positiven Ich-Belief oder Zielgedanken bestimmen
6. Die Emotion benennen
7. Das Ausmass der subjektiven Berührtheit bestimmen
8. Bodyscan: Das "Körperecho" der Emotion wahrnehmen
9. Das Processing
10. Die Verankerung
11. Bodyscan und Muskeltest „nachher“
12. Future Pace



# Tagesprogramm

## wingwave -Coaching – Die Ausbildung

*Bitte beachten Sie, dass die Anfangs- und Endzeiten von Tag zu Tag leicht variieren können.*

### 1. Tag

- Was ist **wingwave**?
- Vorstellung des Trainings und Einführung
- Persönliche Themen finden und die Einführung der Skala

#### *kurze Pause*

- Die Entstehung von **wingwave**-Coaching
- Bilaterale Hemisphären-Stimulation durch „wache“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement) mit „minus 2“

#### *Mittagspause*

- Prozessverlauf
- Wie wird gewunken?
- Interventionstraining mit „minus 2“

#### *kurze Pause*

- Andere Formen der bilateralen Hemisphären-Stimulation
- Stressmanagement mit der **wingwave** Musik
- Das „Küchenjungen-Phänomen“: Über den Umgang mit Abreaktionen: Was bei der Angst im Körper passiert
- Wie bereite ich meinen Klienten auf die Intervention vor

#### *Ende Tag 1*



## 2. Tag

- Übungen aus der Edu-Kinästhetik
- Einführung in den Myostatik-Test



### *kurze Pause*

- Die drei Funktionen des Myostatiktests:
  1. Feedback-Instrument
  2. Themenfinder
  3. Prozessplaner
- Demo: Die **wingwave** -Intervention mit dem Myostatiktest und Einführung in den Umgang mit Beliefs und Kognitionen
- Kleingruppe: die **wingwave** -Intervention mit dem Myostatiktest und Belief-Coaching mit „minus 2“

### *Mittagspause*

- Belief-Coaching mit **wingwave** und Reframings im Prozessverlauf, Umgang mit Euphoriebeliefs, Provokation als Interventionstool

### *kurze Pause*

- Das Thema Gehirnforschung
- Der „emotionale Tinnitus“ oder das Störungsmodell der „neuronalen Plastizität“. Film: „Wie die Nervenzelle den Schmerz erlernt“

*Ende Tag 2*



### 3. Tag

- Die verschiedenen „Emotionsorten“ und „Soma-Stress“
- Das Thema „Arousal“ und Stressgedächtnis
- Was ist „PSI“: Performance Stress Imprinting?

#### *kurze Pause*

- Kleingruppe: die gesamte wingwave -Intervention mit Thema „minus 8“

#### *Mittagspause*

- Fortsetzung Kleingruppe, 2. Runde „minus 8“

#### *kurze Pause*

- Demo: „in vivo“ Coaching
- Welche Effekte hat das Winken?
- Abgrenzung Psychotherapie vs. Coaching

#### *Ende Tag 3*



## 4. Tag

- Plenum: Möglichkeiten und Grenzen von **wingwave** -Coaching
- Das **wingwave** -Netzwerk
- **wingwave** und Forschung
- der Qualizirkel
- Die **wingwave** -Homepage
- Der **wingwave** -Service

### *kurze Pause*

- Demo Kleingruppe Ressourcen coaching
- Selbstbild-Coaching
- Demo und Kleingruppenarbeit: **wingwave** Intervention zur Modifikation von übermässigem Genuss (Rotwein, Schokolade, Chips usw.)

### *Mittagspause*

- Abschlussbesprechung
- Fragebögen

*Ende des Training 'wingwave-Coaching - die Ausbildung'*

## Ausbildungsleitung: Arpito Storms



**wingwave** Lehrtrainer, Lehrtrainer (DVNLP, IANLP), NLP-Phoenix-Lehrtrainer, eidg. Fachausweis Ausbilder, Coach/Supervisor/Organisationsentwickler bso, Lehrtrainer/ Entwickler HypnoCoach NLPA & SystemCoach NLPA.

## Wie entstand wingwave - Coaching?



Ein Interview mit Cora Besser Siegmund und Harry Siegmund zum Buchtitel: „wingwave-Coaching/ Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“

*1. EMDR wird bislang hauptsächlich in der Behandlung von z. T. schwer traumatisierten Menschen eingesetzt. Mit Coaching assoziiert man weniger Schweres. Auf den ersten Blick scheint es sich also um zwei Ansätze zu handeln, die wenig gemeinsam haben und nicht so recht zusammenpassen.*

### 1. Wie haben Sie EMDR kennengelernt?

Schon in 1994 wurden wir auf diese Methode aufmerksam, als der SPIEGEL äußerst kritisch über die neue „Winke-Winke-Therapie“ aus Amerika schrieb. Tatsächlich spielen ja beim EMDR schnelle Augenbewegungen eine Rolle. Der Klient oder Patient folgt dabei mit den Augen raschen Fingerbewegungen des Therapeuten. Die so entstehenden Bewegungsmuster erinnern an das Rapid Eye Movement, welches bei allen Menschen in der Traumschlafphase auftritt. Wir nennen diese Intervention auch „wache REM-Phasen“. Im NLP nennt man die „wache REM-Phasen“ auch „Eye Movement Integrator“. Es leuchtete uns sofort ein, dass mit einer solchen gezielt induzierten Intervention auch therapeutische Prozesse intensiviert und dadurch verkürzt werden könnten. Durch die entsprechende Literatur wurde schnell klar, dass EMDR zwar leicht wirkt, aber gleichzeitig ein ernstzunehmendes, effektives und auch schon gut beforschtes psychotherapeutisches Verfahren ist. Wir machten dann bei autorisierten EMDR- Trainern in Köln und in Amsterdam unsere EMDR- Ausbildung: Level I und Level II. Cora schloss daran noch eine Ausbildung zur EMDR-Supervisorin an.

### 2. Seit wann arbeiten Sie mit EMDR im Coaching?

Da wir schon immer viele Coaching-Klienten hatten, setzten wir beide die wachen REM-Phasen bereits nach der Level I-Ausbildung in dieser Arbeit ein. Denn wenn EMDR speziell bei der Verarbeitung gravierender Psychotraumata

wie etwa einem Zugunglück oder einer Gewalttat helfen kann, ist es gut vorstellbar, dass die Interventionen auch hervorragend für die Regulation von Alltagsstress geeignet sind. Menschen in Führungspositionen setzen sich täglich einer ganzen Fülle von Stress-Situationen aus: seien es Spannungen im Team, die so genannten „Nackenschläge“ auf dem Weg zum Ziel oder auch Rampenlicht- Stress. Einige schildern auch klassische traumatische Erlebnisse, wie etwa kritische Flugsituationen, was bei Vielfliegern häufig vorkommt. Bald waren die meisten der Coaching-Klienten vom „Winken“ so angetan, das der geflügelte Satz auftauchte: „Da gibt es noch etwas, was ich weggewunken haben möchte.“

### 3. Wie sind Sie auf den Gedanken gekommen, beide Ansätze zu kombinieren?

Coaching bedeutet ja keinesfalls nur Stressbewältigung, sondern vor allem auch die gezielte Entwicklung von Ressourcen und kreativen Prozessen. Und mit das wichtigste Thema ist das Erreichen und Erhalten von individueller Spitzenleistung. In unserer EMDR- Ausbildung wurde am Rande auch erwähnt, dass die Interventionen nicht nur subjektive Belastungszustände abbauen, sondern auch ressourcenvolle Zustände verstärken können. Wir griffen diesen Gedanken auf und entwickelten daraus in enger Zusammenarbeit mit unseren Coaching-Klienten eine Reihe von Interventionen, die wir heute „Ressourcen-Coaching“ und „Belief-Coaching“ nennen.

Hinzu kommt noch ein Muskeltest, um die Intervention „punktgenau“ durchführen zu können. Bei diesem Myostatiktest überprüft der Coach die muskuläre „Kraftantwort“ auf verschiedenen Fingern des Coaches. Hierbei werden „Stress-Trigger“ identifiziert. Weiterhin verknüpfen wir die Methoden mit bewährten NLP-Formaten wie Timeline-Coaching oder Aufstellungsarbeit. Diese Methodenkombination nennen wir seit 2001 „wingwave-Coaching“



Quelle: Besser-Siegmund-Institut

### 4. Wo ist der gemeinsame „Nenner“ beider Methoden?

Der gemeinsame Nenner von EMDR und wingwave ist zum einen die Art der Intervention: eine bilaterale Hemisphärenstimulation (die intensive Zusammenarbeit der Gehirnhälften) - wie beispielsweise durch schnelle Augenbewegungen

hervorgerufen - wird kombiniert mit kognitiven Prozessen wie innere Bilder oder Gedanken. Doch die eigentliche Faszination besteht in einem weiteren „Nenner“: die Art der Intervention spricht die individuellen Eigenkräfte der Klienten an. Der Coach oder Therapeut macht kaum Vorschläge zum Inhalt des Lösungs- oder Erfolgsprozesses. Die Klienten oder Patienten entwickeln ihren persönlichen Weg zum Ziel völlig selbständig aus dem eigenen Ideen- Gefühls- und Verhaltensrepertoire. Nehmen Sie hierzu eine romantische Metapher: der Gärtner muss genau wissen, wie der Keim gepflanzt und gepflegt werden muss, aber wachsen, Blüten und Früchte bilden obliegt dann der Weisheit der Pflanze.

## **5. Welche Probleme in einem Coaching-Prozess bieten sich für wingwave-Interventionen besonders an?**

Wir sprechen hier nicht so gern von Problemen, sondern von Coaching-Themen. Diese können sein:

1. Jegliche Art von Stressproblemen, die typischerweise in anspruchsvollen und arbeitsintensiven Berufen entstehen. Baut sich dieser Stress nicht mehr regelmäßig von allein ab, sprechen wir von Performance Stress Imprinting (PSI).
2. Die Fokussierung der Ressourcen auf die Spitzenleistung. Wir arbeiten hier beispielsweise mit Selbstbild-Coaching, „in vivo“-Coaching oder der Etablierung eines „inneren Teams“.
3. Die Erschaffung einer Belief- Basis, welche auch anspruchsvolle mentale Belastungen gut aushält, damit man oder frau auch durch unvorhergesehene, unerfreuliche Ereignisse nicht allzu „erschütterbar ist.

*II. Viele Menschen haben Berührungsängste mit Psychotherapie - nach dem Motto: „Ich bin doch nicht verrückt!“ Möglicherweise ist eine solche Haltung bei einem Klientel, dass sich coachen lässt, Manager, Führungskräfte etc. besonders ausgeprägt.*

## **1. Welche Erfahrungen haben Sie diesbezüglich mit dem Einsatz von wingwave gemacht?**

Sehr gute. Diese Klientengruppe schätzt ganz besonders das strukturierte und pragmatische Vorgehen bei dieser Methode. Denn jeder Klient kann während der laufenden Intervention sofort bei sich wahrnehmen, ob die Interventionen ihn oder sie seinem Zielzustand näher bringen - oder auch nicht. Vor allem das

Wirkungsmodell der Methode wird als nachvollziehbar und angenehm „ungeheimnisvoll“ empfunden. Wegen der hohen Eigendynamik im Veränderungsprozess erleben die Coaching-Klienten sich trotz der Anwesenheit des Coaches selbst als ihr bester Experte im persönlichen Entwicklungsprozess. Da ist also nicht jemand, der vorgibt, sie besser zu kennen als sie sich selbst. Als großer Vorteil empfinden viele, dass die Methode völlig auf den so genannten „Seelenstriptease“ verzichten kann. So muss man dem Coach viele Situationen gar nicht inhaltlich ausführlich schildern, damit ein effektiver Coachingprozess stattfinden kann. Auch Andeutungen genügen, damit der Coach durch die Prozessinstruktionen führen kann.

## **2. Wie mussten Sie die für den therapeutischen Einsatz entwickelten EMDR-Protokolle für wingwave modifizieren?**

Eine wichtige Modifikation bestand in der Entwicklung einer erweiterten so genannten visuellen Analog-Skala. Damit ist ganz einfach gemeint, dass Klienten die Gelegenheit erhalten, das Ausmaß ihrer subjektiven Befindlichkeit mit Zahlen auf einer Skala auszudrücken. Das ursprüngliche Protokoll sieht skalentechnisch nur das Ausmaß von subjektivem Unbehagen vor. Wir haben jetzt in Form einer bipolaren Skala auch einen visuellen Analog-Raum für kraftvolle, positive Erlebniszustände geschaffen. Denn jeder Mensch kann seine Befindlichkeit auch neutral, „mittelgut“ oder eben „optimal“ beschreiben. Dieses bewusste Erleben von ressourcenvollen Zuständen ist beim Coaching besonders wichtig. Außerdem haben wir vor allem auf der inhaltlichen Ebene eine Reihe von Elementen aus dem Neurolinguistischen Programmieren und den Myostatiktest hinzugefügt, um der Spitzenleistungsthematik gerecht zu werden.

## **3. Welches Feedback erhalten Sie von Ihren Coachees?**

Zum einen holen wir uns gezielt Feedback über systematische Vor und -Nachbefragungen. Dabei stellt sich heraus, dass einmal erfolgreich durchlaufene Prozesse nicht mehr wiederholt werden müssen, dass sich also das psychophysiologische Erfolgserlebnis der Coaching-Sitzung stets von allein, also durch die Eigendynamik des Coachees aufrechterhält. Ein weiteres Feedback sind konkrete Erfolgserlebnisse im beruflichen Kontext: die Coachees berichten über Gelassenheit, Konfliktstabilität, gesteigerte Kreativität und über eine deutlichen Bündelung ihrer Ressourcen im Leistungsmoment. Das deutlichste Feedback sind Empfehlungen: „Und da sagte meine Kollegin: ‘Das musst Du unbedingt auch ausprobieren.’“

*III. Sie haben für Ihre Arbeit den Namen „wingwave“ gefunden, der auf den „Flügelschlag eines Schmetterlings“ - eine häufig verwendete Metapher - Bezug nimmt.*

### 1. Was bedeutet diese Metapher in Ihrer Arbeit?

Diese Schmetterlings-Metapher stammt eigentlich aus der Chaos-Theorie von Edward N. Lorenz. Sie besagt sinngemäß, dass der Flügelschlag eines Schmetterlings auf der anderen Seite der Erde das Wetter ändern kann. Und ebenso können auch so „kleine“ Impulse wie durch Winken erzeugte schnelle Augenmuster das Klima in der Erlebnis- und Verhaltenswelt eines Menschen bedeutsam und positiv bewegen. Emotionen heißen diese Bewegungen, welche durch die gezielten Interventionen die individuellen Kraftquellen der Klienten zum Fließen bringen.



Quelle: 0-1 Besser-  
Siegmond-Institut

### 2. Aus welchen Komponenten setzt sich der Begriff wingwave zusammen?

Der Wortbestandteil „Wing“ erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das ganze Klima ändern kann, was gleichzeitig bedeutet, dass der „Wing“ für diese große Wirkung exakt an der richtigen Stelle ansetzen muss. Diesen exakten Ansatzpunkt gewährleisten wir durch Myostatiktest. Zusätzlich verdeutlicht die Flügel-Metapher die große Bedeutung einer optimalen Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften für „tragende“ Höhenflüge und auch erfolgreiche Landungen. Das „Wave“ stellt eine Assoziation zum englischen Begriff „brainwave“ her, was sinngemäß „tolle Idee“ oder „Geistesblitz“ heißt. Und genau diese brainwaves werden durch wingwave-Coaching gezielt hervorgerufen.

### 3. Was bedeutet: „Do it the wing way?“

Dieser Satz will sagen, dass zur Lösung von großen Problemen nicht automatisch auch eine große Kraftanstrengung erforderlich ist. Es geht nicht darum, ganz doll und ganz viel zu tun, sondern es geht schlichtweg darum, den kleinstmöglichen Auslöser für die bestmögliche Veränderung zu finden und zu aktivieren. Also: Know-how statt massive, aber ungerichtete Kraft. Das ist „the wing way“.

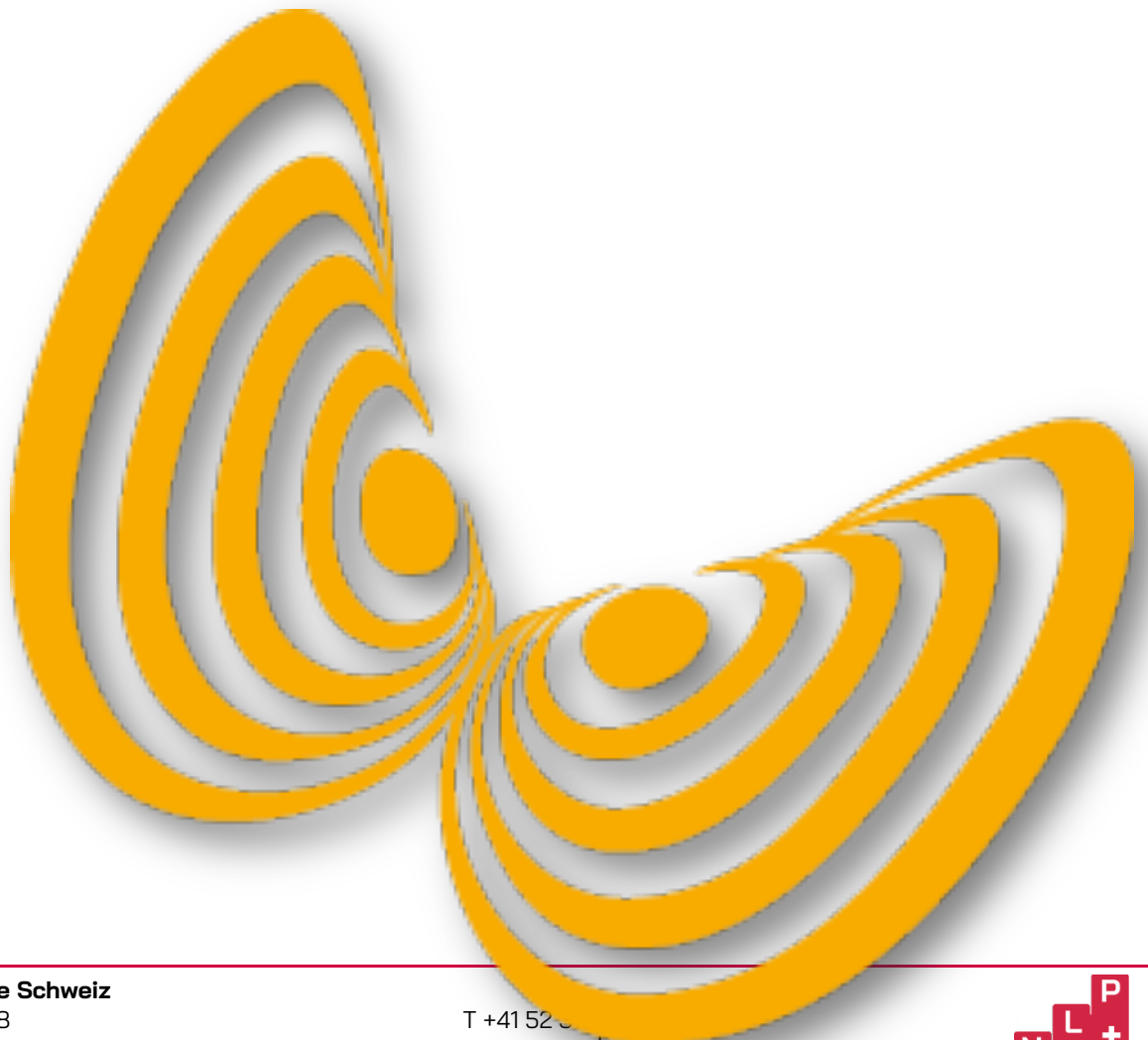


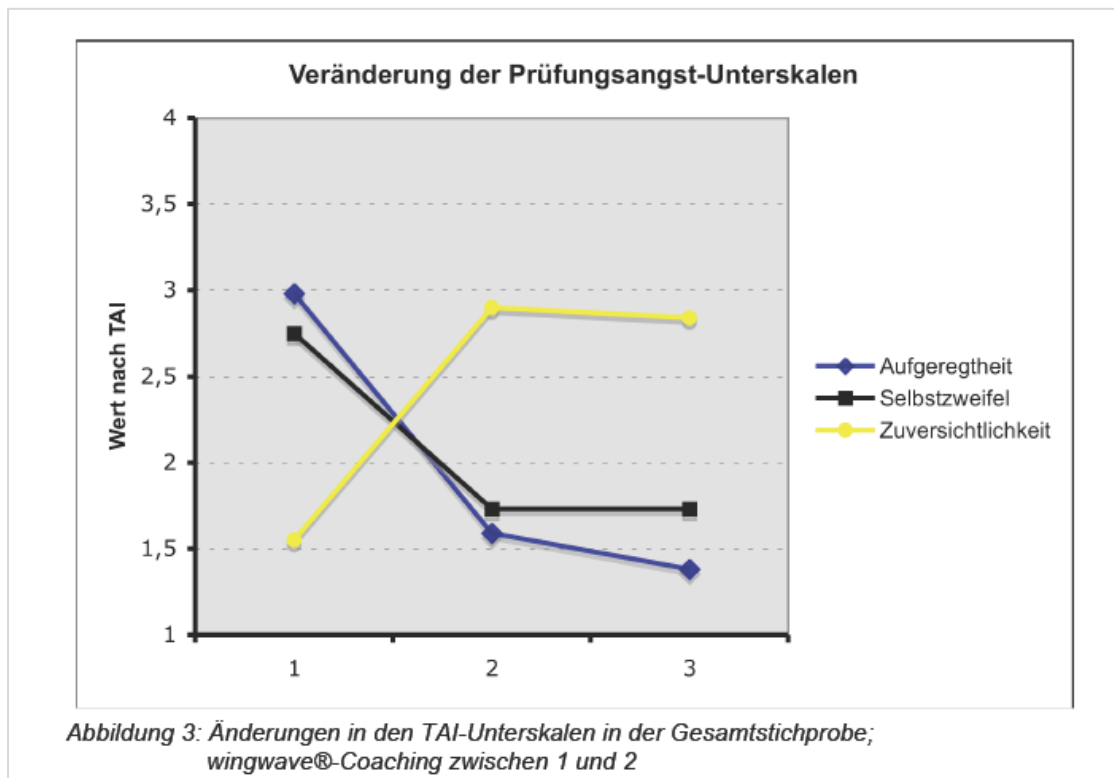
#### IV. Weitere aktuelle Fragen und Antworten

##### 1. Wie sind die Erfolge von wingwave-Coaching dokumentiert?

wingwave ist aktuell in mehreren universitären Studien beforscht worden. Weitere Forschungsarbeiten sind in Vorbereitung. Wingwave nutzt drei Methodenbestandteile, über die als Mono-Disziplinen bereits signifikante wissenschaftliche Effektivitätsnachweise existieren: NLP, den Myostatiktest und EMDR.

An der Universität Hamburg führte Nadia Fritsche im Rahmen ihrer Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie im Jahr 2005 die erste Forschungsarbeit zur Methodenkombination wingwave beim Einsatz gegen Prüfungsängste durch. Teilnehmer der Studie waren 13 Studenten und Schauspieler. Sie wurden zunächst „ungecoacht“ vor und nach einer Prüfung bzw. einem Auftritt getestet. Danach erhielten sie durchschnittlich zwei Stunden wingwave-Coaching. Die anschließende Erhebung konnte statistisch signifikant zeigen, dass sich die Werte in der zweiten Prüfung in die gewünschte Richtung verbessert hatten und dass die Verbesserungen auch anhielten.





Quelle: 0-2 Fritsche, Nadia (2007): „wingwave – empirische Überprüfung der Methode an Studierenden mit Prüfungsangst und Schauspieler/innen mit Lampenfieber“, Diplomarbeit zur Diplomprüfung im Studiengang des Fachbereichs Psychologie der Universität Hamburg

## Die Bedeutung der Messpunkte

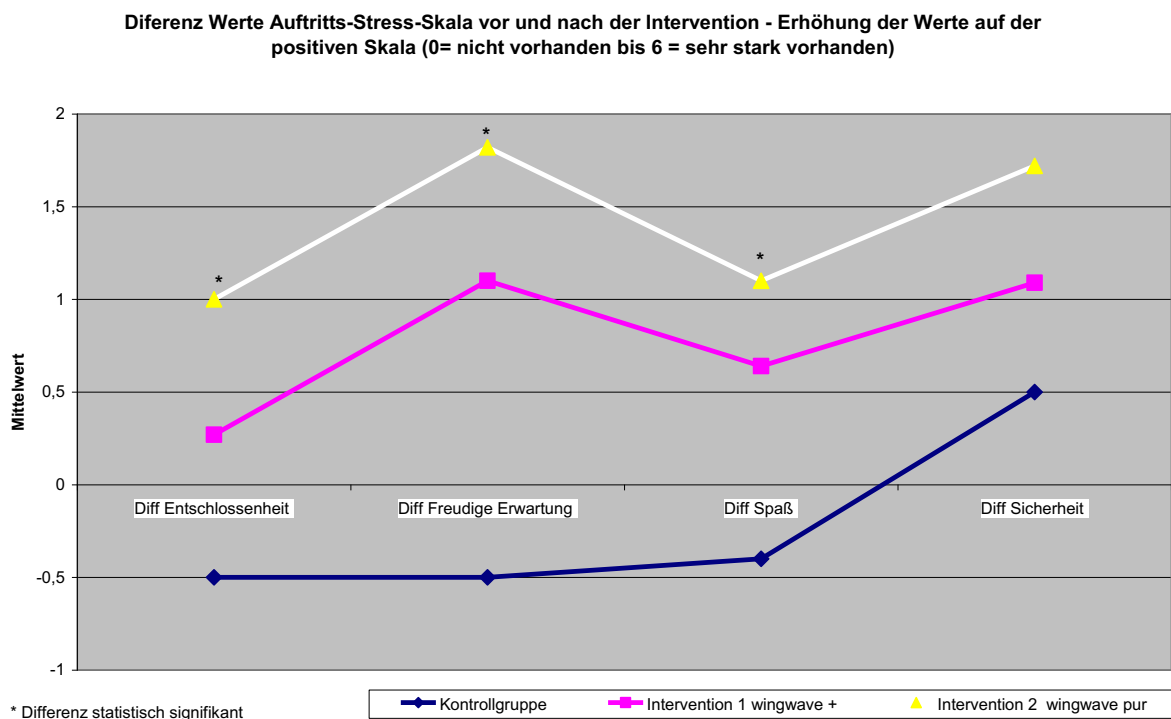
**Messzeitpunkt 1:** Erhebung des Angstzustandes einen Tag kurz vor und kurz nach der ersten Prüfungssituation, ungecoacht, TAI 1

**Messzeitpunkt 2:** Erhebung des Angstzustandes einen Tag kurz vor und kurz nach der 2. Prüfungssituation nach der wingwave-Coaching-Erfahrung, TAI 2

**Messzeitpunkt 3:** Ca. 3 Wochen nach der zweiten Prüfungssituation, Erhebung des Angstzustandes im Hinblick auf künftig bevorstehende Prüfungssituationen unter Berücksichtigung eventueller Veränderungen, die durch das wingwave-Coaching eingetreten sind, TAI 3

In Zusammenarbeit mit der **Medizinischen Hochschule Hannover** wurde im Herbst 2006 unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Marie-Luise Dierks eine weitere Studie zum Thema wingwave im Einsatz bei Redeangst und Lampenfieber durchgeführt. Auch hier liegt ein positives Langzeitergebnis der Studie vor. Die Ergebnisse

des Forschungsprojektes wurden 2010 in der Neuauflage unseres ersten **wingwave**-Buches „wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“ veröffentlicht. Marie-Luise Dierks stellt im Kapitel „wingwave auf dem Prüfstand der Wissenschaft – Auftrittsstress in Auftrittsfreude umwandeln?“ dar, dass **wingwave** im Methodenvergleich bei Auftritts- und Redeangst nachhaltig für das Entstehen positiver Emotionen wie Entschlossenheit, freudige Erwartung, Spaß und Sicherheit sorgt.



Quelle: 0-3 Besser-Siegmund, Cora /Siegmund, Harry (2010): **wingwave**-Coaching: wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Überarbeitete und erweiterte Neuauflage von "EMDR im Coaching". Mit einer **wingwave**-CD, Junfermann Verlag, Paderborn, S. 140.

Das **Besser-Siegmund-Institut** selbst führte 2004 Auswertungen von 871 Klientenergebnissen nach den standardisierten Dokumentations-Unterlagen von 23 Coaches durch. Demnach erreichen 70% der Coaches nach durchschnittlich 4 Stunden **wingwave**-Coaching ihre anfangs definierten Ziele, diese Wirkung hielt bei über 70% länger als ein halbes Jahr an.

## Studien an der Deutschen Sporthochschule Köln.

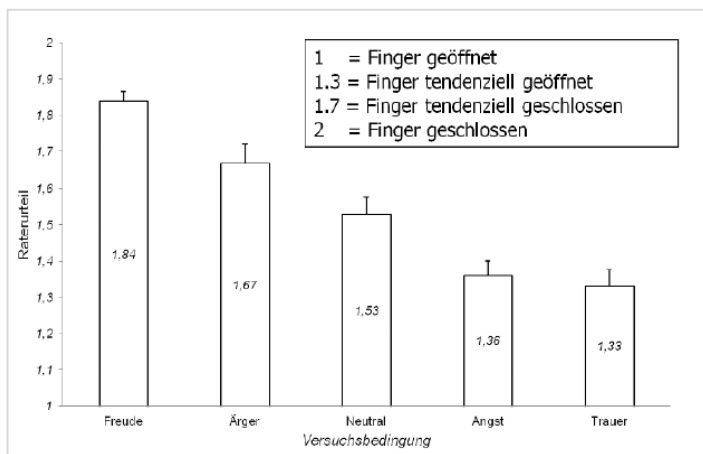
2010 hat der Verein Bahnungsmomente e.V. (**bahnungsmomente.de**) der Deutschen Sporthochschule Köln 2010 einen Forschungsauftrag für die Überprüfung der neurobiologischen Grundannahmen von wingwave übergeben. Dr. Marco Rathschlag, Diplom-Psychologe und Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln, verfasste seine Doktorarbeit zum Thema „Self-generated emotions and their influence on physical performance“. Im Juni 2013 schloss er seine Promotion ab.



In Kooperation mit der Abteilung für Biomechanik und Orthopädie der Deutschen Sporthochschule in Köln wurde eine Maschine entwickelt, die den Myostatiktest objektiviert. Unter anderem konnte signifikant belegt werden, dass kein Ermüdungseffekt

bezüglich der individuellen Fingerkraft bei Probanden bei mehrfacher Durchführung des Myostatiktests auftritt. Für diese Dissertation wurde der Einfluss verschiedener Emotionen auf die beim Myostatiktest

aufgewendete Muskelkraft beforscht. Anstelle eines Menschen wurde mithilfe der objektiven Maschine an den Fingern gezogen. Zunächst war untersucht worden, bei welcher Emotion die Probanden die meiste Kraft aufbringen konnten. Die Teilnehmer der Studie sollten dafür an Situationen in ihrem Leben denken, die sie mit unterschiedlichen Gefühlen in Verbindung brachten. **Das Ergebnis war eindeutig: bei der Emotion Freude**



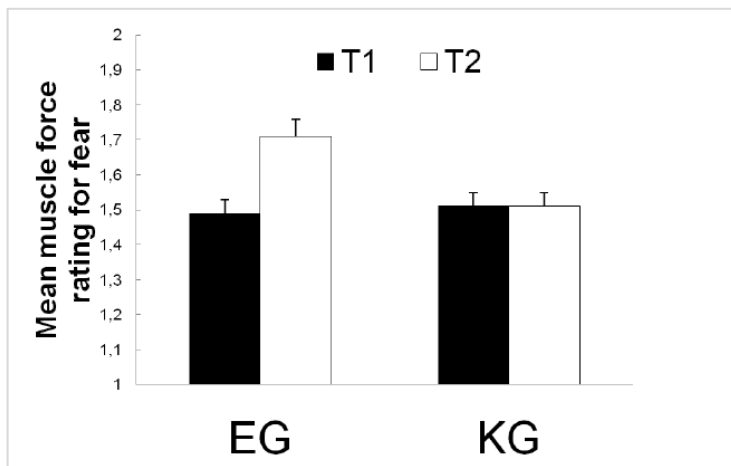
Quelle: 0-4 Graphik erstellt durch Marco Rathschlag

**konnten die Probanden die größte Kraft in ihren Hand- und Fingermuskeln aufbringen.** Signifikant waren die Kraftergebnisse zuerst bei der Emotion Freude und an zweiter Stelle bei der Emotion Ärger. Das schwächste Kraftergebnis zeigte sich bei den Emotionen Trauer und Angst.

Durch dieses Ergebnis wurde der Frage nachgegangen, ob sich die untersuchten Emotionen auch unterschiedlich auf die Sprungkraft eines Menschen auswirken

können. Es kam zum gleichen Ergebnis: bei der Emotionen Freude sprangen die untersuchten Personen am höchsten. Diesmal war der Abstand zwischen Freude und Ärger etwas geringer und fiel somit nicht mehr signifikant aus - dennoch zeigt sich, dass **Freude den größten Einfluss auf die Sprungkraft bewirkt**. Gegenüber den Emotionen Angst und Trauer ist die Kraft bringende Überlegenheit der positiven Emotion wieder ganz deutlich gegeben.

Im Folgeprojekt wurde untersucht, welche entstressende Wirkung eine Stunde Intervention mit der Methode **wingwave-Coaching** auf ein Angstthema ausüben kann. Für die Studie meldeten sich 50 Studenten mit „gemischten“ Angstthemen. Darunter waren Prüfungs- und Auftrittsangste, Angst vor bestimmten Konflikten oder alltägliche Ängste wie Fahrstuhl fahren. Es handelte sich bei allen um „isolierte“ Ängste, welche die Personen nur in ganz bestimmten Situationen beeinträchtigten. Ansonsten fühlten sie die Probanden gesund, arbeitsfähig und allen wichtigen Lebenssituationen gewachsen. 25 Teilnehmer wurden mit der **wingwave-Methode** gecoacht und 25 kamen in eine Kontrollgruppe ohne Intervention. Bei allen Teilnehmern wurden eingangs mit dem Myostatiktest-Gerät bezüglich der Fingerkraft beim Denken an das Angstthema ähnlich schwache Werte, wie bei der Vorstudie gemessen. Weiterhin unterzogen sich alle Studien-Teilnehmer zwei schriftlichen psychologischen Tests, in denen Werte zum konkreten Angstthema, aber auch zum allgemeinen Ängstlichkeits-Niveau erfasst wurden.



Quelle: 0-6 Graphik erstellt durch Marco Rathschlag

Die folgende Grafik zeigt bei der „**wingwave-Gruppe**“ zwei Wochen nach der einstündigen Intervention, eine deutliche Zunahme der Fingerkraft-Reaktion beim Myostatiktest, wenn an das – nun gecoachte – Angstthema gedacht wurde. Die Kontrollgruppe testete ungecoacht nach wie vor schwach. Auch bei den psychologischen Tests trat eine deutliche Verbesserung bei der „**wingwave-Gruppe**“ ein – die Angstwerte sanken sowohl beim konkreten Angstthema als auch bei der allgemeinen Ängstlichkeit. Es gab ein unerwartetes Ergebnis: die mit **wingwave** gecoachten Probanden erzielten auch bei Freude – also bei „Happyness“ messbar höhere Kraftwerte, als vor der Intervention.

Demnach scheint sich die entstressende Wirkung der wingwave-Methode insgesamt positiv auf die Steuerung der Muskelkraft eines Menschen auszuwirken – sie erhöht sogar, die ohnehin schon starke Kraftreaktion bei einem Freude-Thema („Happyness“).

wingwave-Coaching bewirkt demnach einen signifikanten Rückgang der als körperlich negativ empfundenen Emotion Angst, senkt die generelle Ängstlichkeit und verstärkt die Wirkung von positiven Emotionen.

Unabhängig von der Methoden- Betrachtung kann gesagt werden, dass Stresslinderung und positive Emotionen bei einem Menschen eine messbar gesteigerte Kraft in den Händen und wahrscheinlich in der Muskulatur des gesamten Körper bewirken.

Im Februar 2014 wurden die Ergebnisse von Marco Rathschlags und Daniel Memmerts Forschungen in dem Artikel “Reducing anxiety and enhancing physical performance by using an advanced version of EMDR: a pilot study” in dem renommierten Wissenschaftsmagazin „**Brain and Behavior**“ veröffentlicht und wurden damit auch einem internationalen Fachpublikum vorgestellt.

Ein wichtiger Einsatzbereich im Spitzensport ist der Einsatz von wingwave-Coaching nach Sportverletzungen. Immer wieder geschieht es, dass die Sportler trotz einer kompletten Ausheilung ihrer körperlichen Verletzungen nicht zum vollen vorherigen Leistungsvermögen zurückfinden. Hier ist die Verletzung noch im „Schmerzgedächtnis“ als Performance Stress Imprinting gespeichert, was die Heilung der Verletzung und des erlebten Schmerz auf der mentalen Ebene blockiert. Wir freuen uns darüber, dass das Thema „wingwave-Coaching im Einsatz nach Sportverletzungen“ von der Deutschen Sporthochschule Köln weiter beforscht wird. Insgesamt sind an der **Deutschen Sporthochschule Köln fünf interessante Bachelorarbeiten** u.a. zu Themen „wingwave für die Treffsicherheit beim Sieben-Meter-Werfen im Handballspiel“ und „wingwave zur psychischen Rehabilitation nach Sportverletzungen“ entstanden:

- Grimberg Maria (2013): Der Einsatz der wingwave-Methode zur Steigerung der objektiven Leistung und Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens beim 5.000m-Lauf. Bachelorarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln.
- Kutscha, Dominik (2012): Der Einsatz der wingwave-Methode nach Sportverletzungen eine Nachfolgeuntersuchung, AV Akademikerverlag, Saarbrücken.

- Nasse, Alexandra Frederike (2013): Der Einsatz der **wingwave**-Musik bei körperlicher Aktivität hinsichtlich objektiver sowie subjektiver Belastungsparameter, Bachelorarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln, Köln.
- Ponsar, Carsten (2010): Der Siebenmeterstrafwurf im Handball – Vergleich verschiedener Interventions- und Trainingsprogramme. Bachelorarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln.
- Schellewald, Vera (2010): Der Einsatz der **wingwave**-Methode zur psychischen Rehabilitation nach Sportverletzungen. Bachelorarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln.

Eine weitere Forschungsarbeit ist in Zusammenarbeit mit der **Universität zu Lübeck** geplant. Dort soll eine Kontrollstudie mit Studierenden der Humanmedizin durchgeführt werden, die sich auf ihr Physikum (erster Abschnitt der ärztlichen Prüfung) vorbereiten. Es soll untersucht, werden inwieweit **die wingwave**-Coaching-Methode einen Beitrag zur Stressreduzierung leisten kann.

Ausbildungsdoku\_WW\_LS\_web\_230815mp.docx